

So ein Käse! (KW51 vom 19.12.-25.12.)

Wiggensbacher 4 Monate gereift. Hartkäse, Heumilch, Deutschland, 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar, Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen
1 Stück ca. 200g, 26,90€/kg; Art.-Nr. 5215

Das Fenster zum Hof - KW 50/22

Inzwischen gibt es gar keine "normalen" Salat mehr aus deutscher Herkunft. Alles, was jetzt noch kommt wurde schon aus dem frostfreien und trockeneren Süden hergeschafft. Den ersten Regionalen erwarten wir erst wieder im April - nach Ostern - aus Theos Gewächshaus. Noch gibt es aber Salat. In der letzten Woche (gerade gab es hier etwas Schnee und ein paar Minusgrade) haben wir ein großes Feld mit **Zuckerhut** abgeerntet. Dabei ist Zuckerhut gar nicht süß und sieht ein wenig aus wie Spitzkohl. Die großen, eng gewickelten Köpfe sind angenehm **bitter** und eignen sich (auch wegen ihrer guten Lagerfähigkeit) genau so gut als Gemüse. Ähnlich wie Chicoree lassen sie sich, in große Stücke geteilt, **braten** und/oder gratinieren. Wem der Zuckerhut als Salat noch zu bitter ist, kann die geschnittenen Streifen in etwas warmem Wasser liegen lassen um einen Teil der Bitternis herauszuschwemmen.

Das ist die vorletzte Lieferwoche des Jahres. In diesem Jahr fällt das Weihnachtsfest wieder so günstig, dass wir jeden **noch vor dem Fest** einmal beliefern können. Zu Kunden mit zweiwöchiger Lieferung kommen wir gerne zusätzlich "außer der Reihe". Bitte melden Sie sich, wenn Sie etwas brauchen. Ab dem 24. gehen wir in die ersehnte **Weihnachtspause** und sind vom 2. Januar an wieder wie gewohnt zu erreichen. Unser **Hofladen** ist zwischen den Jahren geöffnet (außer am Mittwoch, den 28. Dezember, wenn wir für unsere Jahresinventur geschlossen haben). Am 24. und 31. Dezember ist der Hofladen jeweils bis 13.00 Uhr geöffnet.

Wir brauchen **Kisten**. Die Bestellungen in den Kisten werden wieder umfangreicher und manche Gemüse brauchen einfach mehr Platz. Bitte schauen Sie gründlich in Keller und Garage nach. Wir freuen uns über jedes zurückgegebene Exemplar.



Adventszeit 2022
 bei Apfelbacher

17.12. - 4. Adventssamstag

Apfelbacher Weihnachtsbäckerei von 13-16 Uhr
 Plätzchen backen und basteln - für Kinder ab 4 Jahren (10€ pro Kind)
 Anmeldungen an Teresa über t.okpue@bioland-apfelbacher.de

Apfelbacher Adventscafé von 11-16 Uhr
 Mit Glühwein & Punsch, Kartoffelsuppe/ Kaffee & Kuchen
 aus unserer Hofküche
 Stockbrot am Lagerfeuer

Kohlrabi mit Orange

Zwei oder drei Kohlrabi, eine Orange, Butter, Salz, Pfeffer, etwas Wasser

Kohlrabi in 1cm Stifte schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Kohlrabi und etwas Salz hinzugeben und mit aufgelegtem Deckel ca. acht Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei ab und zu umrühren, damit die unteren Streifen keine Farbe nehmen. In der Zwischenzeit die Hälfte der Orange dünn abschälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden und dann die Orange auspressen. Wenn der Kohl weich ist, die Orangenschale und den Saft dazugeben und den Saft (ohne Deckel) um ca. die Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen und noch ein kleines Stück Butter darin auflösen. Mit Pfeffer abschmecken.

Zuckerhuttopf

100g Speckwürfel, 2 Zwiebeln, 1 gr Zuckerhut, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer 100ml Weißwein, 200g Möhren, 2 Knoblauchzehen

Speckwürfel goldbraun braten, Zwiebeln dazugeben und glasig braten - dann herausnehmen. Butter in den Bratopf geben. Zuckerhut tropfnass längs achteln, locker aufrollen und in den Bratopf geben. Majoran und Thymian darüber geben, mit Salz, Pfeffer würzen. Weißwein zugeben, Möhren in Scheiben mit Knoblauchzehen gepresst mischen und dazugeben. Zugedeckt 10 bis 15 Min leise kochen lassen. Die Zwiebelringe und den Speck darauf verteilen, nochmals 5 Minuten schmoren lassen und servieren.

Weißer Belag auf Austernpilzen ist k e i n Schimmel. Austernpilze keimen ihre Sporen noch am Sporenträger, dem Pilzkörper. Dann überzieht sich der Fruchtstand, den wir als Pilz kennen, mit dem pelzigen Myzel des Austernpilzes - dem eigentlichen Pilz.

Ein einfaches Grünkohl Grundrezept

Grünkohl, Salz, Öl, Pfeffer

Grünkohl von den Stielen streifen, grob rupfen. Eine weite Pfanne erhitzen, Grünkohl hinein geben, salzen und ca. 2mm hoch Wasser angießen. Sobald es kräftig kocht, für ca. eine Minute einen Deckel auflegen. Dann den Deckel wieder abnehmen und das Wasser vollständig verkochen lassen. Etwas Öl hinzufügen, die Hitze auf ca. 2/3 Stärke herunterschalten. Unter Wenden den Kohl ca. 3-4 Minuten braten. Jetzt können auch noch gehackter Knoblauch oder Zwiebelwürfel zugefügt werden. Nun noch mit Pfeffer würzen. So zubereitet ist der Kohl kräftig dunkelgrün und hat ein intensives Aroma. Abwandeln kann man mit separat angebratenes Gemüse (zum Beispiel gewürfelte Bataten, Kürbis, Schwarzwurzeln oder Pilze) die man zum Schluss untermischt). Auch ein paar Spritzer Balsamico sind lecker.

Nudeln mit Wirsing

500g Wirsing, 400 g Nudeln, 1-2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 5-6 frische Salbeiblätter, ca. 40 g Butter, Salz, Pfeffer, ca. 50 g geriebener Parmesan

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, und die dicken Rippen heraus schneiden. Den restlichen Wirsing vierteln und den Strunk entfernen, und alles in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren und abkühlen lassen. Im selben Wasser die Nudeln kochen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Salbeiblätter in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin zart anbraten. Salbeiblätter hinzu geben, kurz mit schmoren. Butter hinzu geben, schmelzen lassen. Die Wirsingstreifen mit in die Pfanne geben, 1 Schöpfer vom heißen Nudelwasser darüber gießen und die knapp gegarteten Nudeln hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal kurz durchkochen. Zum Schluss vielleicht ein Stück Butter in den Nudeln schmelzen lassen. Sofort servieren. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Gefüllte Wirsingroulade mit Pilzen und Nüssen

10 schöne Wirsingblätter, 150gr Pilze, eine Zwiebel, 2 mittlere Kartoffeln, 50gr Walnüsse gehackt, 250gr Ricotta, 50gr Parmesan gerieben, 200gr Cherrytomaten, 20gr Mehl, 1/2Gl Weißwein, Thymian, Butter, Salz, Pfeffer

Wirsingblätter in Salzwasser jeweils ca. 1 Minute blanchieren, und zum Abkühlen ausbreiten. Kartoffeln und Zwiebel in 0,5-1cm Würfel schneiden und mit den recht grob gehackten Pilzen und Nüssen in Butter unter Wenden anbraten (würzen mit Salz, Pfeffer, Thymian) bis die Kartoffeln weich sind. Mit dem Wein ablöschen und diesen ganz einkochen. Die Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Ricotta mit dem Mehl glatt rühren und zusammen mit dem Parmesan vorsichtig unter die Pilzmischung rühren. Eine kleine Suppenkelle jeweils mit einem Blatt Wirsing auslegen. mit der Mischung füllen und die überstehenden Blattränder darüber falten. In eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas flüssiger Butter bepinseln und die Lücken mit halbierten Cherrytomaten auffüllen. Bei 170°C (Umluft) ca. 25-30 Minuten garen.

Kartoffel-Gratin mit Austernpilzen

1 kg Kartoffeln, 250g Austernpilze, 250ml Sahne, ger. Parmesan, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 1 TL Thymian,
 Kartoffeln schälen, in 5mm Scheiben schneiden und in Salzwasser 6-7 Minuten blanchieren. Wasser abgießen. Austernpilze in große Stücke schneiden und in Butter anbraten. Salzen und pfeffern. Sahne mit Käse, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen. Die Hälfte der Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform verteilen. Pilze darauf legen. Mit den restlichen Kartoffeln bedecken. Sahne darüber gießen und 30 Minuten bei 200 °C goldgelb backen.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 12.12.2022 bis 18.12.2022

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau	7,50 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional	2,70 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. Anbau	4,20 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. Anbau	4,90 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional	21,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	7,70 €/ kg
967.....Stück	Austernpilze 200g Schale Italien	3,20 €/ Stück
386.....kg	Bataten Spanien	4,60 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,70 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Italien	3,90 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	5,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	6,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	8,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,60 €/ St.
244.....kg	Feldsalat Deutschland	18,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien	3,65 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	7,20 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande	18,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien	1,75 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+ regional eig. Anbau	2,89 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8kg + regional	2,99 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien	4,95 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau	2,20 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün Frankreich	5,50 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau	3,50 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	6,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	5,90 €/ kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ regional	7,20 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	5,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	4,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Frankreich	1,80 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande	6,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland	27,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland	16,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien	5,90 €/ kg
378.....kg	Rettich weiß, Kilo regional eig. Anbau	4,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland	1,40 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl regional	5,50 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,65 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau	3,30 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,80 €/ St.
233.....Stück	Rucola, ca 100gr Beutel Niederlande	19,90 €/ kg
201.....St.	Salat 1 Frankreich	2,20 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien	2,80 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg

911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	2,50 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Deutschland	6,75 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig. Anbau	3,00 €/ Stück
800.....kg	Spinat Niederlande	6,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück Spanien	3,40 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+ Spanien	2,90 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien	3,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,65 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück regional	3,35 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien	7,50 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 900gr+ regional eig. Anbau	2,60 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,70 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland	3,30 €/ kg

Obst

1562.....kg	Äpfel 'Elstar' 60+ Deutschland	4,50 €/ kg
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional	3,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional	3,95 €/ kg
1555.....kg	Äpfel Boskoop Deutschland	4,30 €/ kg
1544.....kg	Äpfel Cox Orange Deutschland	4,95 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional	4,40 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Deutschland	4,95 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien	3,90 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien	3,70 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten	12,50 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien	2,20 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien	3,95 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien	1,20 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien	7,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	4,50 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste	2,20 €/ Stk
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Ecuador	4,20 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	2,99 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien	6,50 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien	5,20 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutschland	2,59 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deutschland	2,50 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

22190.....Stück	Mini Heuballen regional eig. Anbau	7,00 €/ Stück
-----------------	---	---------------